



Матушкина Юлия

**ЗАПИСКИ
НЕ ЮНОГО
ВРАЧА**

2025



Юлия Матушкина

Записки не юного врача

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73397138
ISBN 9785006928121*

Аннотация

Эта книга – семейная сага о династии врачей. Её автор, Юлия Матушкина, врач-рентгенолог, кандидат медицинских наук, делится с читателями своими наблюдениями и размышлениями о медицине и предоставляет слово своим родственникам – врачам разных специальностей. Кроме того, это интеллектуальный дневник с философскими отступлениями и историческими экскурсами, а также приключенческий роман с элементом мистики и готовящимся кругосветным путешествием.

Содержание

Предисловие	5
Благодарность	7
Глава 1. Размышления и наблюдения	8
Кругосветное путешествие	8
Интерлюдия	70
Рефлексия. Задание Эмпузы	70
Интерлюдия	80
Истории рентгенолога	82
Почему я стала рентгенологом	84
Как я «получила по шапке» от главного рентгенолога ГВКГ имени Н. Н. Бурденко	87
Урок генерала	87
Урок брыжейки	89
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Записки не юного врача

Юлия Матушкина

Редактор Марина Тюлькина

Корректор Елена Дубинина

Иллюстратор Перплексити про (платная версия)

© Юлия Матушкина, 2026

© Перплексити про (платная версия), иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0069-2812-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Я – Юлия Матушкина, врач-рентгенолог, кандидат медицинских наук. Это книга о моей семье. О династии врачей, посвятивших жизнь медицине. Четверо из девяти членов семьи окончили ведущие медицинские вузы с красными дипломами, затем ординатуру. Я в этот список не вошла – мой средний балл лишь 4,5.

Здесь вы найдёте истории тех, кто каждый день сталкивается с жизнью и смертью, со скальпелем, кровотечениями, онкозаболеваниями, рентгеновскими лучами и ядерным магнитным резонансом, с заболеваниями, передающимися половым путём, бесплодием, метаболическим синдромом, инородными телами в ЛОР-органах и трахеостомиями. Поймёте, почему профессия врача накладывает отпечаток на характер и судьбу.

Признаюсь, мне было нелегко получить истории из медицинской практики от членов моей семьи. К каждому пришлось искать подход. Кого-то просить не один раз, кого-то убеждать и объяснять, зачем это нужно, вновь и вновь возвращаться к этой теме, пока человек не осознавал важность данных мемуаров для меня лично, для семейной истории, для памяти.

Книга может не понравиться пациентам, но моя цель не угодить. Я расскажу о реальных событиях, о том, как они

меняли нас, о наших ошибках и победах. Мне важно поделиться мыслями и опытом – своим и тех, кто скромнее и тактичнее меня.

Благодарность

Семья! Мои дорогие, спасибо всем за то, что терпели мои приставания и всё же поделились со мной и читателями частичкой своей жизни и профессии.

Я горжусь каждым из вас и всех вас люблю.

**Глава 1. Размышления
и наблюдения
Рентгенолог,
кандидат медицинских наук
Юлия Викторовна
Матушкина (Неровня)**

Кругосветное путешествие

Я хотела начать эту книгу с истории жизни бабушки мужа Марии Георгиевны Токмаковой, врача отоларинголога, долгожительницы, 1927 года рождения. Но помешали сомнения.

Сомнения сгущались в тучи. И однажды явился он – Привратник. Gatekeeper. Привратник дал мне задание. Карл Густав Юнг и Кристофер Воглер знают о привратниках всё и подробно описывают их многочисленные лики в своих книгах.

Карл Густав Юнг прямо не выделял архетип Привратника как автономный в своей канонической системе, в отличие, скажем, от Персоны, Тени, Анимы/Анимуса или Самости.

Однако в практике юнгианского анализа часто встречаются образы, которые выполняют функцию Привратника на пороге к новым этапам психической жизни. Это фигуры, охраняющие вход в бессознательное или в новую область опыта.

Юнг описывал, что при столкновении с бессознательным (например, в процессе анализа) человек может встретиться с пугающей фигурой – «стражем порога». Этот страж – персонификация всех тех содержаний Тени, которые необходимо признать и интегрировать, чтобы двигаться дальше. Победить или договориться со «стражем» – значит сделать огромный шаг в индивидуации. Страж порога – архетипическая фигура (часто из Тени), встречающаяся на пути к новому этапу развития

С другой стороны, функцию Привратника могут выполнять фигуры проводников, такие как Мудрый старец (Senex) или Старая мудрая женщина (Sophia), которые не блокируют путь, а проверяют готовность эго к встрече с глубинными архетипическими содержаниями (Самостью). Они позволяют пройти дальше только тому, кто готов и обладает необходимым пониманием.

Привратники охраняют доступ к полной реализации потенциала личности. Процесс индивидуации – это череда встреч с различными «привратниками» (трудностями, кризисами, фигурами Тени), которые сама психика ставит на пути эго, чтобы оно укреплялось и развивалось. Преодоление каждого такого «стража» ведёт к большей целостности.

Я уже имела опыт встречи с Привратником в процессе работы над первой книгой, и эта встреча изменила и меня, и книгу. Мне потребовалось три года на преодоление препятствия. В итоге Привратник стал союзником, а книга была дописана и издана. Привратника зовут Эмпуза. Я нашла имя божества наиболее подходящим для этого человека, в жизни у него другое имя.

В этот раз, чтобы закончить книгу, мне предстояло отправиться в кругосветное путешествие. Привратник дал мне такое задание. Какова связь? Не спрашивайте. Я не знаю.

Задание испугало. Одна, в пятьдесят лет, без уверенного знания языков! Но Привратник не спрашивает. Он требует. Начался этап сбора информации. Я обратилась к нейросети DeepSeek (Дипсик) для построения маршрутов.

Запрос 1: «Дипсик, построй самый бюджетный, быстрый и безвизовый вариант кругосветного путешествия».

Ответ: «Кругосветное путешествие без виз и с минимальным бюджетом для россиян возможно, но требует тщательного планирования. Пример доступного маршрута для россиян: Москва – Белград – Стамбул – Каир – Бангкок – Фиджи – Бразилия – Гавана – Москва.

Маршрут (примерно 3—6 месяцев):

1. Россия – Турция. Без визы, до 60 дней.

Авиаперелёт Москва – Стамбул, от 10 тыс. руб. в низкий сезон.

Жильё: хостелы от 500 руб./ночь, кемпинги.

Передвижение: автобусы дешевле, чем поезда.

2. Турция – Египет. Виза по прибытии, 25 долларов, до 30 дней.

Авиаперелёт Стамбул – Каир, от 8 тыс. руб.

Жильё: бюджетные гестхаусы от 600 руб./ночь.

Транспорт: автобусы, поезда.

3. Египет – Шри-Ланка. ЕТА онлайн, 50 долларов, до 30 дней.

Авиаперелёт Каир – Коломбо, от 15 тыс. руб.

Жильё: гестхаусы от 800 руб./ночь.

Передвижение: автобусы и поезда очень дёшево.

4. Шри-Ланка – Малайзия. Без визы, до 30 дней.

Авиаперелёт Коломбо – Куала-Лумпур от 10 тыс. руб.

Жильё: хостелы от 700 руб./ночь.

Транспорт: автобусы, бюджетные авиалинии AirAsia.

5. Малайзия – Индонезия. Без визы, до 30 дней.

Авиаперелёт / паром Куала-Лумпур – Джакарта или Бали, от 5 тыс. руб.

Жильё: гестхаусы от 500 руб./ночь.

6. Индонезия – Филиппины. Без визы, до 30 дней.

Авиаперелёт Денпасар (Бали) – Манила, от 8 тыс. руб.

Жильё: хостелы от 600 руб./ночь.

7. Филиппины – Гонконг. Без визы, до 14 дней.

Авиаперелёт Манила – Гонконг, от 6 тыс. руб.

Жильё: капсульные отели от 1000 руб./ночь.

8. Гонконг – Макао. Без визы, до 30 дней.

Паром – примерно 1500 руб.

Жильё: бюджетные отели от 1000 руб./ночь.

9. Макао – Катар. Без визы, до 30 дней.

Авиаперелёт Макао – Доха, от 12 тыс. руб.

Жильё: бюджетные варианты от 1200 руб./ночь.

10. Катар – Сербия. Без визы, до 30 дней.

Авиаперелёт Доха – Белград, от 15 тыс. руб.

Жильё: хостелы от 800 руб./ночь.

11. Сербия – Турция – Россия

Автобус/поезд или дешёвый авиарейс.

Общий бюджет (ориентировочно):

Перелёты: 80—120 тыс. руб. Можно снизить, ловя акции.

Жильё: 500—1500 руб./ночь на 90 дней составит 45—

135 тыс. руб.

Еда / транспорт / развлечения: 1000—1500 руб./день

на 90 дней составит 90—135 тыс. руб.

Итого: 200—350 тыс. руб. Можно дешевле, если ночевать

в кемпингах, путешествовать автостопом и т. д.

Как удешевить?

Авиабилеты: следить за акциями (skyscanner.ru, kayak.com).

Жильё: каучсерфинг, бесплатное жильё за помощь (workaway).

Транспорт: автобусы, автостоп, ночные поезда.

Еда: готовить самим, уличная еда в Азии.

Если растянуть маршрут на полгода-год и использовать сухопутные пути, например из России в Китай на поезде, затем в Юго-Восточную Азию, можно уложиться в 150—250 тыс. руб.

Важно: перед поездкой проверяйте визовые требования — они могут меняться!»

Запрос 2: «Построй самый необычный маршрут, который никто ранее не проходил».

Ответ: «Предлагаю вам экспедиционный маршрут первопроходца — безвизовый, максимально аутентичный и сложный, рассчитанный на настоящих искателей приключений. Это не туристический тур, а вызов! Фокус на малоизученные россиянами уголки планеты с уникальной природой и культурой.

Суть «Первопрохождения»:

- посещение стран, куда редко ступает нога русского путешественника;
- акцент на автостоп, попутные суда, пешие треки;
- минимум цивилизации, максимум дикой природы;
- выживание на минимальном бюджете.

Маршрут «Дикие острова и забытые континенты» (6—12 месяцев)

1. Россия – Вануату. Без визы, 90 дней.

Как добраться: самый сложный этап! Авиаперелёт Москва – Сингапур, от 25 тыс. руб.), затем лоукост в Порт-Вилу, от 35 тыс. руб. Альтернатива: попутное грузовое судно из Австралии / Новой Зеландии.

Первопроходчество: вулкан Ясур (доступен для восхождения), племена с уникальными ритуалами, подводные почтовые отделения.

Бюджет: хижины в деревнях, еда – таро, ямс, рыба.

2. Вануату – Соломоновы острова. Виза по прибытии, 90 дней.

Как добраться: редкие авиарейсы (около 50 тыс. руб.) или попутное каноэ / малое судно (договор с местными, риск!).

Первопроходчество: остров Гуадалканал (джунгли, реликвии Второй мировой войны), этнические группы малинди и квайо. Туристов почти нет.

Бюджет: ночёвка в гестхаусах «под пальмами», от 700 руб., ловля рыбы.

3. Соломоны – Микронезия (Федеративные Штаты Микронезии). Без визы, 30 дней.

Как добраться: авиаперелёт через Гуам, от 40 тыс. руб., или морской автостоп на рыбацких лодках.

Первопроходчество: Нан-Мадол («Тихоокеанская Венеция»), атолл Кусаие (нетронутые рифы). Контакты с вождями кланов.

Бюджет: жизнь в общинных центрах за пожертвования, кокосы – бесплатно.

4. Микронезия – Маршалловы острова. Без визы, 90 дней.

Как добраться: единственный способ – раз в месяц паром (около 15 тыс. руб.) или чартерный катер.

Первопроходчество: атолл Бикини, дайвинг к затонувшим кораблям ядерных испытаний, традиционные навигационные карты из палок.

Бюджет: хостелы только в Маджуро (от 1200 руб.), на отдалённых атоллах – проживание только с местными.

5. Маршаллы – Шри-Ланка. ЕТА онлайн, 50 долларов.

Как добраться: авиаперелёт через Манилу/Сеул, от 60 тыс. руб. Экстрим: автостопом на контейнеровозе – нелегально, риск депортации!

Перезагрузка цивилизации: дешёвое жильё, еда, транспорт.

6. Шри-Ланка – Мальдивы. Виза по прибытии, 30 дней.

Как добраться: местный паром от 5 т. р. или бюджетный авиаперелёт от 8 т. р.

Первопроходчество: жизнь на некурортных «местных» островах (Маафуши, Тулусду) – дешевле в пять раз! Рыбалка с аборигенами.

7. Мальдивы – Оман. Без визы, 14 дней.

Как добраться: авиаперелёт Мале – Маскат, от 12 тыс. руб.

Первопроходчество: Вади Бани Халид (пустынные каньоны), ночёвка в бедуинских шатрах.

8. Оман – Катар. Без визы, 30 дней.

Как добраться: автобус (около 1500 руб.).

Контраст: футуристическая Доха после диких островов.

9. Катар – Сербия. Без визы, 30 дней.

Как добраться: авиаперелёт Доха – Белград, от 18 тыс. руб.

Возвращение к истокам: Парк Тара, сплав по Дрине.

10. Сербия – Турция (без визы) – Россия

Автостоп / автобус через Болгарию.

Калькуляция выживания (минимум):

Перелёты/переезды: свыше 250 тыс. руб. Основная статья – островные перелёты.

Жильё: 300 руб./ночь (палатка, каучсерфинг, деревни).

Примерно 54 тыс. руб. за 180 дней.

Еда: 300 руб./день. Рис, рыба, фрукты с рынков. Примерно 54 тыс. руб. за 180 дней.

Визы/сборы: примерно 10 тыс. руб.

Аптечка/страховка: 15 тыс. руб.

Итого: от 400 тыс. руб. Возможно только при абсолютной аскезе и готовности к труду.

Как сделать это реальностью?

1. Транспорт:

– вебсайты: findacrew.net (попутные суда), caravanistan.com (форумы по Азии);

– автостоп в океане: договариваться в портах с капитанами рыбацких лодок (еда и работа в обмен на проезд).

2. Жильё:

- жильё в обмен на помощь (workaway) на отдалённых островах (обучение детей, стройка).
- палатка, разрешения от вождей племен.

3. Безопасность:

- прививки: жёлтая лихорадка, брюшной тиф, гепатиты;
- спутниковый телефон (Garmin inReach);
- физическая подготовка: плавание, трекинг.

Важно!

Этот маршрут для опытных путешественников. Риски: болезни, штормы, логистические сбои.

Визовые правила островных государств могут меняться (проверять за 1—2 дня до вылета!).

Культурные коды: на многих островах запрещена фотосъёмка ритуалов, вход в священные зоны.

Философия: кругосветка первопроходца не про комфорт, а про преодоление границ внутри себя. Удачи, Магеллан!»

Это слишком страшный и опасный маршрут. Но прочитать и помечтать было интересно.

Запрос 3: «Дипсик. Что посмотреть в Белграде за три дня?»

ИИ задумался на двадцать четыре секунды.

Ответ: «Отличный выбор! В Белграде за три дня вполне реально охватить основные достопримечательности и прочувствовать атмосферу города. Вот сбалансированный

маршрут, сочетающий историю, культуру, виды и гастрономию.

День 1. Исторический центр и Старый город (Стари Град).

День 2. Социалистическое наследие, Новый Белград и очарование Земуна.

День 3. Величественные храмы, музеи и неформальная атмосфера.

Логистика: большинство мест в центре можно обойти пешком. Для Нового Белграда и Земуна удобнее использовать трамвай/автобус. Купите дневной билет «БусПлус» на один или три дня или используйте такси, оно недорогое.

День 1. Сердце Белграда – Крепость Князя Михаила и Богемия.

1. Калемегдан и Белградская крепость. Утро, 3—4 часа.

Начните с главного символа города. Прогуляйтесь по огромному парку Калемегдан.

Исследуйте саму крепость: Верхний и Нижний город, ворота, бастионы, смотровые площадки. Обязательны виды на слияние Савы и Дуная и Новый Белград.

Посетите Военный музей, если интересуетесь историей, и маленькую церковь Ружица.

Осмотрите символ Белграда – Победник (памятник Победителю).

2. Улица Кнез Михайлова (Князя Михаила). Обед, 1,5—2 часа.

Спуститесь по пешеходной улице от крепости к центру. Это главный променад Белграда с красивой архитектурой, кафе, магазинами, уличными музыкантами.

Пообедайте в одном из традиционных ресторанчиков (кафаны) в переулках рядом (ищите «Скадарлию» или места вокруг).

3. Площадь Республики (Трг Републике). 30 мин.

Конец улицы Кнез Михайлова. Главная площадь с Национальным музеем (история, искусство) и памятником князю Михаилу.

4. Скадарлия. Вечер.

Пройдите на легендарную богемную улицу – «белградский Монмартр», мощённую камнем. Старые кафаны с живой музыкой (особенно вечером), атмосфера XIX века.

Ужин. Выберите одну из знаменитых кафан на Скадарлии («Три шешира», «Има дана», «Златно бдо»). Обязательно попробуйте национальные блюда караджорджева шницла, плескавица, чевапчичи под звуки традиционной музыки – старагородска.

День 2. Соцмодерн и Дунайское Очарование – Новый Белград и Земун.

1. Музей Югославии или Дом цветов (Кућа цвећа). Утро, 2—3 часа.

Доезжаем на автобусе или на такси до района Дедине.

Посетите мавзолей Иосипа Броз Тито – Дом цветов. Это важное место для понимания истории региона.

Осмотрите экспозицию Музея Югославии – подарки Тито, история.

2. Новый Белград (Нови Београд). Обед, 1,5—2 часа.

Прогуляйтесь по району, чтобы увидеть уникальную архитектуру социалистического модернизма (брутализм).

Белградская Ярмарка (Beogradski Sajam). Знаковые павильоны, особенно павильон №1.

Башни Генекс (Western City Gate / Genex Tower) – символ въезда в город.

Жилые комплексы «Блоки». Особенно Блок 23 – узнаваемые «дома-книжки».

Обед. Пообедайте в одном из ресторанов или кафе в Новом Белграде, возможно, с видом на реку.

3. Земун (Zemun). После обеда и до вечера, 3—4 часа.

Переберитесь в Земун (трамвай/такси). Это бывший отдельный город с австро-венгерским шармом.

Прогуляйтесь по набережной Дуная (Kej oslobođenja). Кафе, рестораны, пристани для яхт.

Поднимитесь на холм Гардош (Gardoš) по живописным улочкам.

Ключевая точка – Башня Миллениум (Kula Sibirjanin Janka) на вершине холма. Отсюда открываются лучшие панорамные виды на Белград – слияние Савы и Дуная, Новый Белград и Большой Военный Остров.

Ужин. Отлично поужинать можно прямо на набережной Земуна или в одном из ресторанчиков у подножия холма

Гардош, наслаждаясь видом на реку и закатом.

День 3. Духовность, наука и расслабление.

1. Храм Святого Саввы (Hram Svetog Save). Утро, 1—1,5 часа.

Крупнейший православный храм на Балканах и один из самых больших в мире. Поражает масштабами. Обязательно зайдите внутрь. Интерьер всё ещё в процессе росписи, но впечатляет.

2. Национальный музей (Narodni Muzej) или Музей Николы Теслы (Muzej Nikole Tesle). Около двух часов.

Национальный музей на пл. Республики. Если интересует история, археология и искусство, включая работы европейских мастеров и знаменитое Мирославлево Евангелие. Требуется времени.

Музей Николы Теслы. Значительно меньше, но очень интерактивный и увлекательный. Оригиналы изобретений, эксперименты. Идеально для любителей науки.

3. Обед в квартале Савамала (Savamala). 1,5 часа.

Креативный и богемный район у реки Савы, рядом с Бранковым мостом. Много стильных кафе, баров, ресторанов, от традиционных до фьюжн, стрит-арт. Отличное атмосферное место для обеда.

4. Ада Циганлија (Ada Ciganlija). После обеда, 2—4 часа.

Если погода хорошая и хочется отдыха/активности, отправляйтесь на «Белградское море». Озеро, полуостров

с пляжами, спортивными площадками, велодорожками, кафе. Отлично для велосипеда, прогулки, купание или просто отдыха на траве.

5. Альтернатива Аде. Вечер.

Улица Страхиныцы Бана (Strahinjića Bana), «Силичный ряд». Если хочется увидеть место тусовки «золотой молодёжи» – дорогие рестораны, бары, модные люди. Вечером очень оживлённо.

Прогулка по набережной у Бетон Холла (Betonski Hall). Индустриальная атмосфера, виды на Саву, клубы.

Повторное посещение любимого места. Возможно, вы захотите ещё раз пройтись по Кнез Михайловой или выпить кофе с видом на Калемегдан.

Прощальный ужин. Выберите ресторан по душе – традиционный в Скадарлии, современный в Савамале или с видом на реку в Земунской набережной».

Дипсик выдал:

«Важные советы:

Еда

Не упустите шанс попробовать караджорджеву шницлу, плескавицу, чевапчичи, сарму, гибаницу (десерт), местные сыры (качкаваль, златиборский сыр), айвар (перечная икра). Обязательно ракия (крепкий фруктовый бренди) и местное вино.

Транспорт

Пешком в центре – лучший способ передвижения. Для

дальних точек (Дом цветов, Новый Белград, Земун) – трамваи/автобусы (скачайте приложение Moovit или Beograd Plus для маршрутов) или такси (Pink Taxi, CarGo, Yandex Taxi – приложения). Дневные билеты очень выгодны.

Деньги

Сербские динары (RSD). Карты принимают почти везде, но имейте наличные для рынков, маленьких кафе, таксистов. Банкоматов много.

Музеи

Уточняйте часы работы и дни закрытия (часто – понедельник). Купите билеты онлайн, если возможно (особенно для музея Теслы).

Энергия

Белград – город контрастов, местами может показаться грубоватым, но в этом его харизма.

Обувь

Удобная обувь обязательна! Много ходьбы, часто по брусчатке.

Сувениры

Айвар, сливовица (ракия), местные вина, вышивка, керамика, сувениры с Теслой.

Альтернативы и дополнения

Парк Ташмайдан (Tašmajdan) и храм Святого Марка. Красивый парк с церковью. Галерея современного искусства (Museum of Contemporary Art). В Ушче (Нови Београд) интересное здание и коллекция. Музей воздухоплавания

(Muzej vazduhoplovstva) рядом с аэропортом Николы Теслы, уникальная коллекция (включая сбитый F-117). Белградский зоопарк в Калемегдане. Рынок «Зелени венац» (Zeleni Venac) – самый старый и колоритный продуктовый рынок в центре.

Клубы

Если ночная жизнь в приоритете, Белград знаменит клубами на сплавах (splavovi) Савы и Дуная (работают в основном с четверга по воскресенье).

Этот маршрут даёт хорошее представление о разных гранях Белграда. Наслаждайтесь энергией этого невероятного города! Приятного путешествия!»

Супер, Дипсик!

Запрос 4: «Есть ли в Белграде рестораны Мишлен?»

Ответ: «По состоянию на 2025 год в Белграде нет ресторанов, отмеченных звёздами Мишлен. Гиды Мишлен пока не охватывают Сербию и многие другие страны Балканского региона. Однако это не значит, что в Белграде нет выдающейся гастрономии! Вот что важно знать:

– Присутствие других авторитетных гидов. Gault&Millau Serbia – это самый престижный гастрономический гид в Сербии. Их рейтинги (от 1 до 20 колпачков) являются надёжным ориентиром для лучших ресторанов. Несколько белградских ресторанов регулярно получают высокие оценки (16—18 колпачков и выше).

– White Guide (Bela Knjiga) – ещё один уважаемый гид по ресторанам Центральной и Восточной Европы, включающий Сербию. Их списки TOP-30 и Discovery выделяют лучшие заведения.

– Лучшие рестораны Белграда (по версии Gault&Millau и отзывам). Вот несколько заведений, которые считаются вершиной местной гастрономии и могли бы претендовать на внимание Michelin, если бы он пришёл в страну.

– Enso (Енсо). Часто возглавляет рейтинги Gault&Millau. Современная кухня с сильным влиянием балканских и средиземноморских традиций, внимание к сезонным продуктам, изысканная подача.

– Langouste (Лангуст). Фокус на морепродуктах высочайшего качества (доставка живой рыбы и морепродуктов), элегантная атмосфера, классический подход с современными нотками.

– Iva New Balkan Cuisine (Ива Нова Балканска Кухinja). Инновационная интерпретация балканских и сербских блюд, красивая презентация, авторский подход.

– Нота (Хома). Современная интернациональная кухня с акцентом на фермерские продукты, минималистичный дизайн, дегустационные меню.

– Salon 1905 (Салон 1905). Невероятно роскошные интерьеры в историческом здании (бывшем банке). Кухня – изысканная сербская и интернациональная. Цены высокие, но атмосфера уникальна.

– Toro Latin GastroBar (Торо Латин ГастроБар). Высококлассная латиноамериканская кухня (преимущественно перуанская и мексиканская) с отличными коктейлями.

– Почему Michelin ещё не в Сербии? Экономические и инфраструктурные факторы. Запуск гида Michelin требует значительных инвестиций и развитой туристической и гастрономической инфраструктуры. Геополитический фокус: Michelin постепенно расширяется, но пока сфокусирован на странах с более устоявшимся «гастротуризмом» и большим количеством целевых посетителей. Процесс оценки: запуск в новой стране – длительный процесс, включающий переговоры, подготовку команды инспекторов и т. д.».

Спасибо, Дипсик! Ты очень помог.

Запрос 5: «Мне нужна подробная информация о будущем путешествии. Потом я сравню теорию с реальностью. Что уникального посмотреть в Стамбуле за три дня?»

Ответ: «За три дня в Стамбуле можно охватить уникальное сочетание имперского величия, восточной магии и повседневной жизни на стыке континентов. Вот маршрут, избегающий очевидных туристических ловушек и делающий акцент на подлинности.

День 1. Имперское Сердце. Султанахмет и окрестности. Величие Византии и Османов.

1. Собор Святой Софии (Айя-София). Утро. Уникальность: 1500 лет истории в одном здании: церковь, мечеть, му-

зей. Гигантский купол, византийские мозаики (Деисус и императорские портреты), османские медальоны.

Совет: приходите к открытию, чтобы избежать толп. Соблюдайте дресс-код: женщинам – платок на голову, закрытые плечи и колени. Вход свободный.

2. Цистерна Базилика (Йеребатан Саринчи) рядом с Айя-София. Уникальность: подземное водохранилище VI века с атмосферой мистического готического собора. 336 колонн, подсветка, музыка, знаменитые «колонны Медузы» – одна перевернута, другая на боку. Прохлада в жару – бонус.

Совет: купите билет онлайн заранее.

3. Дворец Топкапы (Топкапы Сарай). Полдня минимум.

Уникальность: главный дворец Османской империи на протяжении 400 лет. Не просто здание, а целый город у моря. Гаремы (отдельный билет!), сокровищница (изумрудный кинжал, алмаз Кашикчи), священные реликвии (плащ и меч пророка Мухаммеда), павильоны с видами на пролив Босфор и залив Золотой Рог.

Совет: берите аудиогид. Сфокусируйтесь на Гареме, Сокровищнице, Диване и видах. Билеты онлайн.

4. Мечеть Сулеймание (Сулеймание Джами). Закат.

Уникальность: самая величественная мечеть Стамбула работы Синана. Невероятная гармония пропорций, акустика, спокойствие (меньше туристов, чем в Голубой). Лучшие панорамы Золотого Рога и Босфора со двора или террас кафе позади. Гробницы Сулеймана и Роксоланы во дворе.

Совет: приходите перед заходом солнца для волшебного освещения. Дресс-код.

День 2. Перекрёстки Цивилизаций (Галатский мост, Бейоглу, Каракёй). Энергия и контрасты.

1. Египетский рынок (Мысыр Чаршысы) и Район Эминёню. Утро.

Уникальность: младший брат Гранд Базара, но колоритнее и аутентичнее! Пряности горками, лукум, чай, сухофрукты, лечебные травы. Шум, ароматы, хаос – настоящий восточный базар. Попробуйте бублики-симит у входа.

2. Прогулка по Галатскому мосту (Галата Кёпрюсю).

Уникальность: символ связи Европы и Азии, старого и нового. Верх: толпы людей, рыбаки. Низ: рестораны с видами на мечети и жареной рыбой. Почувствуйте пульс города.

3. Подъём на Галатскую башню (Галата Кулеси). Вид важнее башни.

Уникальность: круговая панорама Стамбула – Золотой Рог, Босфор, Султанахмет, Новый город. Лучше прийти к открытию или на закате (но будет очередь).

Альтернатива: бары/рестораны на крышах в Каракёе (например, Mikla – дорого, но хороший вид) или Бейоглу (круговая панорама Стамбула).

4. Улица Истикляль (Истикляль Каддеси) и Район Чукурджума (Пешком и трамвайчик «Ностальжи»).

Уникальность: главная пешеходная артерия нового горо-

да. Нескончаемый поток людей, магазины, кафе, уличные музыканты. Сверните в переулки Чукурджума/Джихангир – богемные, с антикварными лавками, винтажными магазинчиками, дизайнерскими студиями и граффити.

5. Район Каракёй. Вечер.

Уникальность: бывший портовый район, превратившийся в эпицентр хипстерской культуры. Уличное искусство мирового уровня, концептуальные кофейни (Karabatak), галереи дизайна, модные бары (Geyik), булочные (Karaköy Güllüoğlu – лучшая пахлава!). Атмосфера творческого хаоса.

День 3. Водные пространства и скрытые жемчужины. Босфор и Азиатская сторона или Фенер/Балат.

Вариант А. Классика. Прогулка по Босфору и Азиатская Сторона.

1. Государственный паром (Şehir Hatları) по Босфору, 2—3 часа.

Уникальность: лучший способ увидеть Стамбул! Дворцы (Долмабахче, Бейлербейи), крепости (Румели Хисары, Анадолу Хисары), роскошные виллы «ялы», мосты. Берите длинный тур до Анадолу Кавагы (конечная на севере Босфора). Садитесь у правого борта по пути туда.

2. Квартал Кадыкёй (Азиатская сторона). Обед. Прогулка.

Уникальность: менее туристический, более богемный и расслабленный. Базарная улица (Güneşli Bahçe Sokak) – еда, антиквариат, винтаж. Пробуйте кумпир (печёная кар-

тошка с начинкой) на набережной Моды (Moda). Отличные кафе и бары.

Вариант Б. Аутентичный. Районы Фенер и Балат.

1. Фенер (Fener) и Балат (Balat). Утро/день.

Уникальность: самые колоритные и фотогеничные районы у Золотого Рога! Бывшие греческие и еврейские кварталы. Разноцветные деревянные дома, крутые улочки, лестницы, антикварные лавки, винтажные магазины, стрит-арт, старинные церкви (в том числе Болгарская железная церковь Св. Стефана) и синагоги. Атмосфера застывшего времени.

2. Кафе Pierre Loti (Тепебаши) и Вид на Золотой Рог.

Уникальность: поднимитесь на фуникулёре (Eyüp-Piye Loti Teleferik) или пешком к кафе Pierre Loti на холме Эйюп. Потрясающий вид на Золотой Рог. Окунитесь в атмосферу паломнического центра (мечеть Эйюп Султан рядом).

3. Миниатюрк. По желанию.

Уникальность: парк миниатюр главных достопримечательностей Турции. Если мало времени или с детьми. Увидеть «всё» за час.

Обязательные уникальные впечатления, которые можно получить в любой день:

Турецкий завтрак (Kahvaltı). Не приём пищи, а ритуал! Множество маленьких тарелочек: сыры, оливки, мёд, джемы, помидоры-огурцы, яичница, симит, чай. Ищите местные «кахвалтыджи» (например, в Чукурджуме, Каракёе, Кады-

кёй).

Хамам (турецкая баня). Ритуал очищения. Для аутентичности – исторические хамамы (Çemberlitaş Hamamı, Süleymaniye Hamamı, Ağa Hamamı в Бейоглу). Расслабьтесь и парьтесь.

Чай (Çay) и турецкий кофе (Türk Kahvesi): Пейте чай везде и всегда из стеклянных стаканчиков. Попробуйте кофе по-турецки с гущей и лукумом. Гадание на кофейной гуще!

Уличная еда. Балык-экмек (рыба в хлебе) на Эминёню, кёфте (фрикадельки), кокореч (бараньи потроха), мидии с рисом (midye dolma), свежавыжатый гранатовый сок, каштаны.

Советы на три дня:

1. Жильё. Выбирайте Султанахмет (история), Бейоглу/Таксим (жизнь, ночь), Каракёй (хипстеры) или Кадыкёй (аутентичность и Азия).

2. Транспорт. Istanbulkart – ваша лучшая подруга! Паромы, метро, трамвай, фуникулёры. Такси (BiTaksi app) или Uber. Пешком – много ходьбы!

3. Музеи. Müze Kart выгодна при посещении трёх и более платных музеев (Топкапы, гарем, Хагия Ирина, Археологический музей и др.). Покупается на месте.

4. Дресс-код. Скромная одежда для мечетей (плечи и колени закрыты, женщинам – платок). Берите с собой.

5. Безопасность. Берегите кошельки в толпе (Гранд Ба-

зар, трамвай Т1), не доверяйте «дружелюбным» незнакомцам у Султанахмета.

6. Язык. Выучите базовые турецкие слова (Merhaba, Teşekkür ederim, Lütfen, Evet/Hayır). Английского в туристических местах достаточно.

7. Деньги. Лiry. Карты принимают почти везде, но наличные нужны для базаров, транспорта, чаевых.

Уникальность Стамбула – в его контрастах и наслоениях культур. За три дня вы лишь прикоснётесь к ней, но правильно выстроенный маршрут позволит прочувствовать дух города, где Европа встречается с Азией, а история бьётся в ритме современного мегаполиса. İyi yolculuklar! (Счастливого пути!)».

О, похоже, Стамбул – это целый мир. Боюсь, что после двух столиц других стран возникнет перенасыщение эмоциями и информацией. Наверное, не стоит слишком спешить. Нужны передышки.

Запрос 6: «Что уникального можно посмотреть в Каире за четыре дня?»

Ответ: «За четыре дня в Каире можно погрузиться в глубину тысячелетий, исламское величие, коптские тайны и оглушительную энергию мегаполиса. Вот уникальный маршрут, избегающий очевидных туристических точек.

День 1. Фараоны за гранью Гизы (Мемфис, Саккара, Дах-

шур). Зачем: увидеть эволюцию пирамид без толп Гизы. Уникальное: ступенчатая пирамида Джосера в Саккаре – самая древняя каменная пирамида мира (2650 год до н. э.). Комплекс с колоннадами и гробницами вельмож. Обязательно зайдите внутрь гробницы Ти или Кагемни – фрески потрясающие! Ломаная пирамида и Розовая пирамида в Дахшуре – уникальные формы! Спуститесь внутрь Розовой пирамиды – это мощный, аутентичный (и тесный!) опыт. Виды на бескрайнюю пустыню. Мемфис: первая столица Египта. Колосс Рамзеса II в павильоне и гигантский алебастровый сфинкс.

Совет: наймите машину с водителем на целый день. Если хотите глубокого понимания, наймите гида. Возьмите воду, головные уборы, удобную обувь. Начните рано!

День 2. Исламский Каир и хаотичная Жизнь (Цитадель, Мечети, Базар). Зачем: ощутить дух средневекового исламского города и пульс современного мегаполиса. Уникальное: Цитадель Саладина – доминанта города. Мечеть Мухаммеда Али (Алебастровая мечеть) – величественные купола и минареты, вид на Каир. Загляните в мечеть ан-Насира внутри Цитадели. Мечеть-медресе Султана Хасана и Мечеть Ар-Рифаи рядом с Цитаделью. Шедевры мамлюкской архитектуры. Масштаб Султана Хасана подавляет. Хан эль-Халили не просто базар, а лабиринт истории с XIV века. Пейте каркаде или чай с мятой в кафе Fishawi (открыто 24/7 с 1773 года!). Торгуйтесь безжалостно, но наслаждайтесь атмосферой больше,

чем покупками. Улица Муиз: главная артерия средневекового Каира. Отреставрирована, но сохранила дух. Десятки исторических зданий, медресе, сабилей (фонтанов). Вечер: ужин с видом на подсвеченную Цитадель или в атмосферном ресторанчике в переулках Хан эль-Халили.

День 3. Коптский Каир и Нил (старейшие церкви, синагога, музей, река). Зачем: прикоснуться к древнему христианству и еврейскому наследию Египта. Уникальное: коптский Каир (Район Вавилон). Огороженный квартал на месте римской крепости. Атмосфера тишины и древности. Церковь Святого Сергия (Абу Серга) построена над гротом, где укрывалось Святое Семейство. Подземная крипта. Висячая церковь (Эль-Муаллака) – самая известная коптская церковь, «висящая» над воротами крепости. Уникальный иконостас. Церковь Святой Варвары. Коптский музей – сокровищница искусства и истории коптов. Фрески, ткани, рукописи. Синагога Бен Эзра – самая старая в Каире, где по легенде был найден младенец Моисей. Поездка на фелюге по Нилу (на закате) – увидеть Каир с воды: небоскрёбы, минареты, жизнь на набережных. Уникальная перспектива. Договоритесь с лодочником у причалов в районе Garden City или Corniche.

Совет: в Коптском квартале одевайтесь скромно.

День 4. Выбор: музеи, рынки или глубины катакомб.

Вариант А. Это надо видеть! Египетский музей (или NMEC), Гранд Базар и Египетский музей (Tahrir Square).

Уникальное: море артефактов в «старорежимном» хаосе. Сокровища Тутанхамона (маска!), зал мумий (доп. билет), статуи фараонов. Атмосфера «Индианы Джонса». Совет: фокус на 1—2 этаже. Берите гида или аудиогид. Национальный музей египетской цивилизации (NMEC). Уникальное: современная подача. Зал Королевских мумий – 22 мумии фараонов (Рамзес II, Хатшепсут и др.) в торжественной, почти мистической атмосфере. Совет: комбинируйте другие достопримечательности с Египетским музеем, если очень увлечены историей, или посвятите ему целый день. Рынок Эль-Гурира (El-Ghuriya) или Тахрир (Khan El-Khalili для тканей) – аутентичные рынки для местных: специи, ткани, посуда, металл. Меньше туристов, больше жизни.

Вариант Б. Для смелых. Катакомбы Ком эш-Шуккафа (Александрия). Уникальное: крупнейший римский некрополь в Египте (II—IV вв. н. э.). Спуск в подземный мир: многоуровневые гробницы, синкретические рельефы (египетские боги в римских тогах), центральная ротонда с триклинием (зал для поминальных пиров). Очень атмосферно!

Совет: только если готовы на 3—4 часа дороги (автобус/такси). Начните как можно раньше.

Вариант В. Необычный вид. Район Маншият-Наср (Город Мусорщиков) и пещерные церкви. Уникальное: посещение пещерной церкви Св. Симеона Сапожника (St. Samaan's) в районе Заббалин (мусорщиков). Огромный амфитеатр, вырубленный в скале (вмещает 20 000 человек). Потрясающий

вид на Каир. Понимание уникальной системы переработки мусора и жизни христианской общины.

Совет: ТОЛЬКО с проверенным местным гидом или в организованной группе! Без сопровождения не рекомендуется.

Уникальные впечатления, которые можно получить в любой день:

1. Завтрак по-египетски. Фул медамес (тушёные бобы), фалафель (таамея), фетеер (слоёные пироги – сладкие или солёные), яйца с бастурмой, сыр, халва. Ищите местные закусовые.

2. Каркаде (Hibiscus Tea). Горячий или холодный – национальный напиток. Пейте везде.

3. Кунафа и Умм Али. Обязательные десерты. Кунафа – хрустящая вермишель с сыром и сиропом. Умм Али – тёплый пудинг с орехами и изюмом.

4. Кальян (Шиша). В кафе на Ниле или в старом городе. Яблочный (tuffah) – классика.

5. Звук призыва к молитве (Азан): пять раз в день. Особенно мощно звучит в Исламском Каире на закате.

6. Поездка на каирском метро: самый быстрый способ. Вагоны только для женщин – в часы пик удобно.

Важные советы для Каира на четыре дня:

Транспорт. Uber/Careem – спасение (дёшево, безопасно, без языкового барьера). Метро – быстро, но может быть тесно (есть женские вагоны). Белое такси – договаривайтесь о цене ДО поездки или включайте счётчик. Автобусы – слож-

но для новичков.

Жильё. Центр (Тахир, Гарден Сити) – удобно для музеев. Замалек/Гиза – зеленее, тише, ближе к Нилу. Исламский Каир – атмосферно, но шумно.

Безопасность. Бдительность в толпе (карманники). Избегайте политических демонстраций. Не доверяйте «доброжелателям» у достопримечательностей («музей закрыт», «вам нужен гид» – ложь). Женщинам – скромная одежда (прикрытые плечи, колени), игнорируйте словесные приставания.

Гиды. Для пирамид (особенно Саккара/Дахшур), музеев, катакомб – настоятельно рекомендую хорошего гида. Оживит историю и сэкономит время.

Вода и еда. Пейте только бутилированную воду. Осторожно с уличной едой (выбирайте места с очередями). Перед поездкой узнайте про «месть фараона» и аптечку.

Время. Начинайте дни рано! Основные достопримечательности до полуденной жары и толп. Музеи могут закрываться рано (уточняйте!).

Деньги. Египетские фунты (EGP). Снимайте в банкоматах. Карты принимают в отелях, ресторанах, крупных магазинах. На рынках и транспорте – наличные. Имейте мелкие купюры на чаевые (бакшиш).

Ментальная подготовка. Каир – интенсивный, шумный, пыльный и хаотичный. Будьте готовы к пробкам, навязчивым торговцам, грязи. Расслабьтесь, примите этот хаос как часть приключения. За его внешней суматохой скрывается

невероятная история и теплота людей.

Главная уникальность Каира – это город, где древнейшие памятники человечества соседствуют с кипящей жизнью 22-миллионного мегаполиса. Запах жареных бобов смешивается с пылью веков, а крики муэдзина сливаются с гудками машин. Четыре дня позволяют вам лишь коснуться этой бездны истории и энергии, но оставят неизгладимое впечатление. Удачи! (بالتوفيق – bil-tawfiq!)

В Каире вкусно поесть можно везде – от дымящихся уличных тележек до шикарных ресторанов с видом на Нил. Вот подборка по категориям, с акцентом на аутентичность, вкус и атмосферу.

1. Уличная еда и дешёвые закусовые. Попробовать обязательно!

Koshary Abou Tarek (Downtown, near Talaat Harb Sq.). Легендарное место только для кошари! Национальное блюдо из риса, макарон, чечевицы, нута, жареного лука и томатного соуса. Дёшево, сытно, вкусно. Совет: берите medium-порцию (огромная!), добавьте чесночный соус и уксус. Многолюдно, но быстро.

Felfela Restaurant (Downtown, Hoda Shaarawy St.). Знаковое место с 1959 года. Идеально для завтрака (фул, фалафель, яйца с бастурмой) или обеда (мясные блюда, тажины). Есть уличный киоск (дешевле) и сидячий ресторан. Совет: попробуйте их фалафель (taameya) и феттеп (fiteer).

El Abd Patisserie (Downtown, Midan Orabi & Zamalek).

Старейшая кондитерская (с 1900 года) с лучшими восточными сладостями. Кунафа, бахлава, умм али, пирожные. Рай для сладкоежек. Совет: берите кунафу с кремом (konafa bil ashta) и бахлаву с фисташками. Любая тележка с фалафелью (Таатеуа) или Фулем. Ищите очереди египтян! Вкусно и стоит копейки (5—10 EGP).

2. Аутентичные египетские рестораны (полноценные обеды/ужины).

Abou El Sid (Zamalek, Maadi, Heliopolis). Самый известный «атмосферный» ресторан египетской кухни. Интерьер в стиле «бабушкиного дома», мягкие диваны, старинная посуда. Молохия, фаршированные голуби (хамам), тажины, кебабы. Совет: бронируйте столик! Попробуйте хамам и на десерт – умм али. Цены выше среднего, но оправдано.

Kebabgy (Zamalek, рядом с Abou El Sid). Специализируется на мясе на гриле (кебабы, кофта, курица). Менее вычурный, чем Abou El Sid, но очень качественно. Свежий хлеб-балади.

Fasahet Somaya (Downtown, Al Bustan St.). Крошечная домашняя кухня от тёти Сомаи. Всё готовится при вас в одной комнатке. Потрясающие фаршированные овощи (махаша), тушёное мясо (таген), молохия. Совет: приходите пораньше (блюда заканчиваются!), цены смешные. Атмосфера – 100% аутентика.

Andrea (Mariouteya, возле аэропорта – оригинал; есть фи-

лиалы). Легендарное место на открытом воздухе, специализируется на курицах-гриль (феррахи). Гигантская территория, вид на поля. Свежий хлеб, тахини, салаты. Совет: оригинал самый атмосферный, но далековато. Берите целую курицу.

3. В районе Хан эль-Халили (атмосфера и перекусы).

Naguib Mahfouz Cafe (Внутри Khan el-Khalili). Оазис спокойствия в хаосе базара. Назван в честь нобелевского лауреата. Восточный интерьер, кальяны, полноценные блюда (мясо, тажины), соки, десерты. Совет: цены туристические, но платите за атмосферу и чистоту. Отличный компот из гибискуса (karkade).

El Fishawy Cafe (Al-Fishawi Alley, Khan el-Khalili). Старейшее кафе Каира (с 1773 года!), работает 24/7. Дым кальянов, зеркала, шум. Чай, кофе, соки, лёгкие закуски. Совет: сюда идут за атмосферой истории, а не за кулинарными изысками. Попробуйте чай с мятой или турецкий кофе.

4. Рестораны с видом (спецэффекты гарантированы).

Sequoia (Zamalek, кончик острова). Ресторан-лаунж на открытом воздухе прямо на Ниле. Вид на закат, огни города, мосты. Кухня: средиземноморская, ливанская, суши. Бронирование столика у воды **ОБЯЗАТЕЛЬНО**. Совет: идеально для коктейля или ужина. Цены высокие, платите за вид.

The Blue Restaurant & Grill (в отеле Cairo Tower, Zamalek). Ресторан на вращающейся платформе на вершине Каирской башни (187 метров)! Панорама всего города. Кухня интерна-

циональная/гриль. Совет: заказывайте столик на закате. Минимальный заказ, дресс-код (никаких шортов/шлёпанцев). Цены высокие.

5. Для вегетарианцев/современные тренды Kazaz (Downtown, Sherif St.): легендарный вегетарианский/веганский фалафель и фул. Дёшево, вкусно, быстро. Очереди! Veggie Mama (Zamalek): уютное место с современной вегетарианской/веганской кухней: бургеры, боулы, сэндвичи, соки. Свежие ингредиенты. Zooba (Zamalek, Maadi, Citystars): стильный «гурме-стритфуд» с современным взглядом на египетскую кухню: креативный кошари, фалафель-боулы, фул с начинками, полезные десерты.

6. Сладости & Десерты (культовая необходимость).

El Abd Patisserie (см. выше) – посетить обязательно!

Atelier Du Miel (Zamalek). Роскошные десерты на меду, изысканная выпечка, мороженое. Дорого, но божественно. Уличные продавцы Umm Ali / Roz bel Laban (рисовый пудинг). Ищите тележки с большими медными тазами вечером. Тепло, сладко, по-домашнему.

Важные советы.

1. Гигиена. Выбирайте места с высоким оборотом (блюда не залеживаются) и очередь из местных. Избегайте сырых овощей/салатов с улицы. Пейте только бутилированную воду!

2. Безопасность. Uber/Bolt – лучший способ добраться до ресторана без языкового барьера и торга.

3. Цены. В туристических местах (Abou El Sid, Sequoia, Naguib Mahfouz) цены в 2—3 раза выше, чем в местных забегаловках. Уличная еда – копейки (5—30 EGP), рестораны – 100—300 EGP с человека, премиум – от 500 EGP.

4. Что пробовать обязательно: Кошари (Koshary) Фалафель (Taameya) – египетский из фасоли! Фул медамес (ful Medammes), молохия (molokhia) – суп из листьев джута. Фаршированные голуби (hamam mahshi), феттер (fiteer) – слоёный пирог сладкий или солёный. Кунафа (Konafa) и умм Али (umm Ali), каркаде (karkade) – чай из гибискуса.

5. Чаевые (Baksheesh). Принято оставлять 5—10% в ресторанах (часто включено в счёт, проверяйте). В уличных забегаловках округляйте сумму или дайте 5—10 EGP.

Главный секрет вкусной еды в Каире – смело идите туда, где много египтян. Не бойтесь пробовать с улицы (с умом), заглядывайте в скромные на вид заведения. Каир накормит вас так, что вы забудете о пирамидах. Приятного аппетита! (بالهنا والشفا – bil-hana wil-shifa!)).».

Запрос 7: «Безопасно ли женщине путешествовать одной в Каире?»

Ответ: «Путешествие по Каиру в одиночку требует от женщины повышенной осмотрительности, но вполне возможно при соблюдении определённых правил. Вот объективная оценка безопасности и ключевые рекомендации.

Основные риски:

1. Вербальные приставания. Это главная проблема. Катколлинг (комментарии, свист, «Мисс, мисс!», навязчивые попытки заговорить) встречаются очень часто, особенно в туристических зонах (Саккаре, Гизе, Хан эль-Халили) и на оживлённых улицах. Физическая агрессия редка, но психологический дискомфорт значителен.

2. Назойливые «помощники». Мужчины, предлагающие «помощь» (проводить, найти дорогу, быть «гидом») у достопримечательностей, могут превратиться в преследователей или вымогателей денег.

3. Карманные кражи. В толпе (метро, базары, автобусы) и туристических местах.

4. Ночные прогулки в одиночестве. В малолюдных или неосвещённых районах, а также в некоторых частях исламского Каира или вдали от отелей вечером может быть некомфортно и потенциально небезопасно.

5. Таксисты. Некоторые могут завышать цену, вести себя навязчиво или предлагать «экскурсии».

Как минимизировать риски:

1. Одежда – критически важна! Прикрывайте плечи, колени и декольте. Идеально: свободные брюки / длинная юбка и блузка/туника с рукавом (хотя бы до локтя). Шарф (шёлковый или хлопковый) на шею/голову в мечетях и консервативных районах – обязателен. Забудьте об обтягивающей одежде, шортах, коротких юбках, майках. Даже в жару. Это значительно снизит количество нежелательного внимания.

2. Поведение. Уверенность и игнор. Ходите целенаправленно, не теряйтесь. На приставания, комплименты, вопросы «замужем?» НЕ реагируйте (никакого зрительного контакта, улыбок, ответов). Просто идите дальше. Вежливость воспринимается как поощрение. Наденьте обручальное кольцо (даже если вы не замужем). Говорите «муж ждёт в отеле». Не говорите, что путешествуете одна. «Жду друзей», «муж подойдёт» – лучшие ответы. Алкоголь пейте умеренно и только в ресторанах/отелях. Одинокая пьяная женщина – мишень.

3. Транспорт. Только Uber/Careem/Bolt. Фиксированная цена, маршрут в приложении, водитель идентифицирован. Избегайте обычных белых такси. В метро используйте «вагоны только для женщин» (обычно первые два помечены). Они есть в каждом поезде. Даже в час пик там безопасно и спокойно. Вечер. После 22:00 – только такси от двери до двери.

4. Проживание. Выбирайте хорошие отели в уважаемых районах (Замалек, Гарден Сити, Докки, Маади, Гелиополис). Избегайте дешёвых гостевых домов в глубине исламского Каира. Персонал отеля – ваш помощник в вызове такси, заказе еды, советах.

5. Места и время. День: основные достопримечательности (пирамиды, музеи, Цитадель, Хан эль-Халили) посещайте в первой половине дня (приходите к открытию). Толпы туристов – это больше безопасности. Вечер: оставайтесь в оживлённых, туристических или уважаемых зонах (Замалек, Гелиополис, Каира).

лек, Корниш Нила, рестораны с хорошей репутацией). Избегайте пустынных переулков. Районы: Замалек, Гарден Сити, Маади, Гелиополис, районы у Нила – относительно комфортны. Будьте максимально внимательны в исламском Каире (особенно в боковых улочках), на базарах, у автовокзалов, в переполненном центре (доунтаун) в час пик.

6. Общение. Доверяйте женщинам и семьям. Если нужна помощь, обращайтесь к женщинам (продавщицам, полицейским в форме, мамам с детьми) или сотрудникам отелей/ресторанов. Групповые туры: для поездок в Гизу, Саккару, Дахшур, Александрию надёжнее брать организованный тур с гидом (даже индивидуальный). Это оградит от назойливых местных у пирамид. Подключение: всегда имейте мобильный интернет (местная сим-карта: Vodafone/Orange) для навигации и вызова такси.

Вывод. Безопасно? Небезопасно в западном понимании комфорта. Вы гарантированно столкнётесь с вербальными приставаниями и назойливым вниманием. Физическая опасность маловероятна при соблюдении мер, но психологический дискомфорт будет. Да, многие женщины путешествуют по Каиру в одиночку. Ключ к безопасности – строгое соблюдение правил. Если вы ищете расслабленное, беззаботное путешествие – Каир в одиночку не лучший выбор. Подумайте о групповом туре или компаньоне.

Полезные ресурсы:

Группы для женщин-путешественниц.

Блоги женщин, недавно побывавших в Каире в одиночку (например, на платформах вроде NomadHer).

Берегите себя!»

Запрос 8: «Что уникального посмотреть в Коломбо за четыре дня?»

Ответ: «За четыре дня в Коломбо можно глубоко погрузиться в его уникальную смесь колониального прошлого, бурлящей современности, разнообразных культур и прибрежного очарования. Вот что стоит посмотреть, выходя за рамки стандартного списка достопримечательностей.

День 1. Колониальное наследие и старый город.

1. Форт (Fort). Не просто деловой центр. Пройдитесь пешком, обращая внимание на: старые колониальные здания: почтамт, бывшая голландская больница (теперь роскошный комплекс Dutch Hospital Shopping Precinct с ресторанами), здание Cargills & Millers (стареший универмаг), отель Galle Face Hotel (один из старейших в Азии, загляните на веранду на чай). Башня с часами (Old Colombo Lighthouse) – символ Форта. Секретариат Президента (President's House) – впечатляющее здание в стиле необарокко (осмотреть снаружи).

2. Петтах (Pettah) – сердце старого города. Это не просто рынок, а уникальный лабиринт улиц, каждая со своей специализацией. Улица специй – ароматы кардамона, корицы, куркумы, перца чили. Улица тканей – яркие сари, батик, лунги. Улица электроники – от старых радиодеталей до но-

вейших гаджетов. Мечети и храмы. Мечеть Джами-уль-Аль-фар (Красная Мечеть) – уникальный архитектурный шедевр в индо-сарацинском стиле с красно-белыми полосами (заглянуть внутрь можно вне времени молитв, соблюдая дресс-код). Храм Шри Катиресан (индуистский) с яркими скульптурами. Старая Ратуша (Old Town Hall) – красивое колониальное здание. Ланкийский опыт – хаос, звуки, запахи, торговля – это настоящая жизнь Коломбо. Будьте бдительны, следите за своими вещами.

День 2. Культура, искусство и набережная.

1. Национальный музей Коломбо: уникальная коллекция королевских регалий Канди (включая троны), древних статуй Будды, масок, археологических находок. Основа для понимания истории острова.

2. Музей современного искусства (СМСА). Находится в отреставрированном колониальном здании. Даёт представление о современном ланкийском искусстве.

3. Храм Гангарамая (Gangaramaya Temple). Уникальное смешение стилей! Буддийский храм с элементами тайской, индийской, китайской архитектуры. Собраны тысячи подношений – статуи Будды, слоны, часы, фарфор. Посетите соседний «Парк Мира» с миниатюрной пагодой.

4. Набережная Галле Фейс Грин (Galle Face Green). Вечерний променад вдоль океана. Уникальная атмосфера: семьи, влюблённые парочки, запускающие воздушных змеев, улич-

ные торговцы. Попробуйте иссум – местный хот-дог из рыбы/креветок, вадис. Идеально на закате.

5. Бары на крышах. Завершите день коктейлем с уникальным панорамным видом на город и океан. Например, в отеле Kingsbury, Marino Beach, Shangri-La Colombo.

День 3. Рыбацкая жизнь, современный Коломбо и аутентичные кварталы.

1. Рыбный рынок в Пелле (Pettah Fish Market) Раннее утро, до 7—8 утра. Уникальное и бодрящее зрелище! Наблюдайте за аукционами тунца, разгрузкой улова, работой рыбаков. Фотогенично, но будьте готовы к сильным запахам и влажности. Рядом – сушильный рынок акул (для сильных желудков).

2. Квартал Колпития (Colpetty / Kollupitiya) и Грин Пат (Galle Road). Пространство Paradise Road – галерея, дизайнерский магазин и кафе в колониальном особняке. Уникальные сувениры и атмосфера. Barefoot Gallery – галерея и магазин с текстилем, керамикой, картинами в стиле местного ремесленного дизайна. Магазин Luv SL – современные сувениры с ланкийским колоритом.

3. Квартал Кинси (Cinnamon Gardens) и Вихарамахадеви Парк (Viharamahadevi Park). Прогулка по элегантному району с особняками, посольствами, мимо Ратуши. Парк – зелёный оазис со статуей Будды.

4. Храм Святого Антония в Котакхене (St. Anthony's Church, Kochchikade). Уникальный католический храм, по-

читаемый людьми всех конфессий. Всегда многолюдно, особенно по вторникам. Погружение в религиозную жизнь.

5. Ужин в аутентичном месте. Ресторан Nana's (местная кухня, бунгало), Upali's (более комфортная местная кухня), Ministry of Crab (если бюджет позволяет, культовое место с крабами в здании Dutch Hospital).

День 4: Необычные уголки, шопинг и впечатления.

1. Лейк Хаус (Lakshman Kadirgamar Institute). Уникальная современная архитектура Джефффри Бавы, великого ланкийского архитектора. Здание в форме лотоса у озера Бейра. Зайдите в библиотеку/кафе, осмотрите пространство.

2. Озеро Бейра (Beira Lake) и Парк Симамалака (Seema Malakaya Meditation Centre): деревянный храмовый комплекс на сваях посреди озера. Уникальное место для спокойствия в центре города. Создан Джефффри Бавой.

3. Мастер-класс по ланкийской кухне: Уникальный опыт погружения в культуру. Узнайте секреты карри, роти и самбола (многие отели или независимые повара предлагают такие занятия).

4. Финальный шопинг и сувениры. Магазины при ремесленных центрах (Laksala): качественные традиционные изделия (батик, маски, дерево, серебро). Магазины дизайнеров: Paradise Road, Barefoot, Buddhi Batiks – за современную интерпретацию традиций. Чай! Самый известный сувенир. Магазины Mlesna, Dilmah, Basilur или супермаркеты (Cargills, Keells) за лучшими ценами на качественные сорта.

5. Прощальный ужин с видом. Повторите вечер на крыше или выберите ресторан на набережной (например, в отеле Galle Face или Shangri-La).

Важные советы.

Лучший способ исследовать окрестности – пешком и на тук-туке. Договаривайтесь о цене до поездки на тук-туке.

Еда. Не бойтесь уличной еды (выбирайте оживлённые места). Обязательно попробуйте хопперы (аппу), котту роти, ланкийские карри, свежие соки (особенно королевский кокос).

Внимание к деталям. Заглядывайте во дворы храмов, наблюдайте за людьми, замечайте архитектурные смешения.

Погода и одежда. Жарко и влажно. Лёгкая одежда из натуральных тканей, удобная обувь, головной убор, солнцезащитный крем. Зонт/дождевик (особенно в сезон дождей). При посещении храмов/мечетей – одежда, закрывающая плечи и колени (женщинам часто нужна юбка, поверх брюк можно надеть саронг).

Безопасность. Стандартные меры предосторожности для больших городов. Особое внимание к вещам в Петтах и на рынках.

Местные жители. Ланкийцы обычно дружелюбны. Не стесняйтесь улыбаться и здороваться.

Что делает Коломбо уникальным? Его неприкрытая

аутентичность и удивительные контрасты: древние храмы рядом с небоскрёбами, колониальные особняки в тени мечетей, хаос Петтаха и спокойствие озёрных храмов, запахи специй и океана. Это город, который нужно почувствовать, а не просто осмотреть. Отличной поездки! Коломбо вас удивит!»

Запрос 9: «Что посмотреть в Шри-Ланке, за пределами Коломбо?»

Ответ: «Шри-Ланка – настоящая сокровищница уникальных мест за пределами Коломбо! Вот что стоит увидеть, чтобы прочувствовать душу острова.

1. Древние королевства и священные города (культурный треугольник).

Сигирия (Sigiriya). Уникальный скальный форт V века («Львиная скала») с фресками «небесных дев», остатками дворца на вершине и гигантскими львиными лапами. Виды захватывают дух.

Полоннарува (Polonnaruwa). Отлично сохранившаяся древняя столица (XI—XII вв.). Каменные храмы (Гал Вихара – четыре гигантских Будды, высеченных в скале), дворцы, ступы. Можно исследовать на велосипеде!

Анурадхапура (Anuradhapura). Одна из древнейших столиц (IV в. до н. э.), священный город буддизма. Огромные дагобы (ступы), священное дерево Бодхи (выращено из от-

ростка того, под которым Будда достиг просветления!), руины монастырей. Дамбулла (Dambulla): крупнейший пещерный храмовый комплекс с потрясающими статуями Будды и красочными фресками (V пещер).

2. Горная страна.

Канди (Kandy). Последняя королевская столица, город у озера. Храм Священного Зуба Будды (Sri Dalada Maligawa). Главная святыня страны, зуб, хранится в золотой ступе. Уникальные церемонии (пуджи) с барабанами и танцами (обычно утром и вечером). Ботанический сад Перадения – один из лучших в Азии.

Элла (Ella). Очаровательная горная деревушка. Мост «Деять Арок». Выдающийся образец колониальной инженерии среди чайных плантаций.

Маленький Пик Адама (Little Adam's Peak) и Элла Рок – потрясающие виды. Уникальные кафе с панорамными террасами.

Нуvara-Элия (Nuwara Eliya). «Маленькая Англия». Колониальная атмосфера: викторианские дома, ипподром, поле для гольфа. Чайные плантации. Посетите фабрику (например, Pedro, Mackwoods Labookellie), чтобы увидеть процесс и попробовать лучший в мире чёрный чай прямо у источника. Прохладный климат.

Пик Адама (Adam's Peak / Sri Pada). Священная гора для четырёх религий (след Будды, Шивы, Адама или св. Фомы). Ночной подъём для встречи рассвета над облаками – уни-

кальный духовный и физический опыт (сезон паломничества: декабрь-май).

3. Дикая природа. Национальные парки.

Яла (Yala). Лучший шанс увидеть леопарда в дикой природе. Также слоны, крокодилы, птицы.

Удавалаве (Udawalawe). Гарантированное наблюдение за стадами слонов (часто у водоёма), буйволы, олени. Миннерия (Minneriya) или Каудулла (Kaudulla). «Сбор» слонов (The Gathering). С июля по октябрь сотни слонов приходят к водохранилищам – грандиозное зрелище!

Кумана (Kumana) / Яла Восточный (Yala East). Менее туристично, рай для наблюдения за птицами (особенно водоплавающими).

Пиннавела (Pinnawala). Слоновый питомник-сиротник. Уникальная возможность близко увидеть слонят и взрослых слонов, особенно во время купания в реке.

4. пляжи и прибрежное очарование. Южное побережье (Hikkaduwa, Unawatuna, Mirissa, Tangalle).

Мирисса (Mirissa). Наблюдение за китами и дельфинами (лучший сезон: декабрь-апрель). Уникальный шанс увидеть голубых китов – крупнейших животных на планете!

Унаватуна (Unawatuna). Живописная бухта.

Тангалле (Tangalle). Более спокойные пляжи.

Велигама (Weligama). Урок сёрфинга для начинающих

(пологие волны).

Стакатчики (Stilt Fishermen). Уникальная традиционная (хотя сейчас часто туристическая) рыбалка на шестах на рассвете (лучше искать аутентичных рыбаков рано утром севернее Велигамы).

Восточное побережье. (Nilaveli, Uppuveli, Pasikudah, Arugam Bay).

Аругам Бэй (Arugam Bay). Мировая столица сёрфинга (лучшие волны: май-октябрь), расслабленная атмосфера.

Нилавели (Nilaveli), Уппувели (Uppuveli). Идеальные белоснежные пляжи, бирюзовая вода (лучшая погода: май-сентябрь). Поездка на остров Пиджен (Pigeon Island). Отличный снорклинг у кораллового рифа (национальный парк).

Галле (Galle). Не просто пляж! Уникальный голландский форт (Galle Fort) XVI—XVII вв. – живой музей под открытым небом с мощёными улочками, бутиками, кафе, отелями в колониальных зданиях, маяком. Атмосфера неповторима.

5. Аутентичный север.

Джафна (Jaffna). Сердце тамильской культуры. Уникальная атмосфера, отличная от юга. Индуистские храмы (огромный Nallur Kandaswamy Kovil), колониальные церкви, дрейфующие острова (Delft Island) с дикими пони и баобабам, невероятная кухня (краб, джекфрут). Добираться поездом по уникальному Адамову Мосту (Adam's Bridge) – незабываемо!

Тринкомали (Trincomalee). Глубоководная естественная

гавань. Храм Конесварам (Koneswaram Kovil) расположен на скале над океаном. Пляжи Уппувели/Нилавели. Подводные руины (для дайверов). Деревни ремесленников. Посетите деревни гончаров (близ Негомбо), масок (Амбалангода), батика (район Коломбо/Моратува), чтобы увидеть традиционные ремесла вживую.

Уникальность Шри-Ланки в её невероятном разнообразии на маленьком острове.

Глубина истории: несколько древних столиц с грандиозными памятниками.

Природные контрасты: от тропических пляжей до прохладных гор с чайными плантациями всего за несколько часов пути.

Богатство дикой природы: леопарды, слоны, киты, огромное разнообразие птиц.

Культурный микс: сингальский буддизм, тамильский индуизм, наследие колониализма (португалыцы, голландцы, англичане).

Духовность: священные горы, храмы с реликвиями, атмосфера древних мест силы.

Аутентичные традиции: ремёсла, кухня (невероятные карри, хопперы, тропические фрукты!), рыбалка.

Советы.

Планируйте логистику. Расстояния кажутся небольшими, но горные дороги медленные. Внутренние перелёты или по-

езда экономят время. Рассмотрите аренду авто с водителем – самый удобный способ для насыщенной программы. Учитывайте сезоны: юго-западный муссон (май-сентябрь), северо-восточный муссон (ноябрь-февраль). Города доступны круглый год.

Погружайтесь в культуру. Пробуйте местную еду, общайтесь с людьми, посещайте местные рынки.

Шри-Ланка предлагает не просто отдых, а путешествие через века, климаты и культуры».

Запрос 10: «Есть ли на Шри-Ланке рестораны высокой кухни Мишлен?»

Ответ: «Нет, ресторанов Мишлен на Шри-Ланке нет.

Однако это не значит, что на Шри-Ланке нет выдающейся кухни и ресторанов мирового уровня. Вот что стоит знать.

1. Рестораны с международным признанием.

Ministry of Crab (Коломбо, Dutch Hospital). Самый известный ресторан Шри-Ланки. Сооснователи – шеф Дхарманатрай Дхас (Dharshan Munidasa) и крикетисты Кумара Сангаккара и Махела Джаявардене. Специализация: огромные свежие крабы (размеры от «креветка» до «кракен»), гигантские креветки, лангустины, устрицы. Атмосфера шумная, энергичная, цены высокие, но опыт уникальный. Регулярно попадает в списки «Asia's 50 Best Restaurants».

The Lagoon (Коломбо, Shangri-La Hotel). Стильный ресторан на набережной с открытой кухней-рынком. Свежай-

шие морепродукты, которые вы выбираете сами, и их готовят по вашему желанию (гриль, на пару, карри и т. д.). Высокое качество и сервис.

Nihonbashi (Коломбо). Ещё один проект Дхарманатрай Дхаса. Один из лучших японских ресторанов в Азии (также входил в «Asia's 50 Best»). Идеально свежие морепродукты, привозимые из Японии и местные. Строгий минималистичный интерьер.

Shang Palace (Коломбо, Shangri-La Hotel). Аутентичная изысканная кантонская кухня в роскошных интерьерах.

Café Francais (Коломбо, Park Street Mews). Прекрасная французская кухня в колониальной атмосфере.

Newer & Trendy. Cloud (Коломбо, Kingsbury Hotel). Современная интерпретация шри-ланкийской кухни от шефа Динеша Мильдре (Dinesh Milhdera) на крыше с панорамным видом.

Smoke & Bitters (Hiriketiya Beach / Dickwella). Инновационный ресторан с концепцией «островной кухни» (используют только местные продукты), копчением и ферментацией. Популярен среди знатоков и путешественников, ищущих уникальный опыт. Часто требует бронирования далеко вперёд.

2. Где искать лучшую еду?

Коломбо: основной центр высокой кухни. Ministry of Crab, Nihonbashi, The Lagoon, Cloud, Shang Palace, Café Francais, Smoke & Bitters в Dutch Hospital и др.

Канди: рестораны отелей. Theva Residency, Earl's Regency. И некоторые независимые: Kandy Garden Club.

Галле Форт: много атмосферных кафе и ресторанов в колониальных зданиях (Church Street Social, Fortaleza, Pedlar's Inn Cafe), хотя они больше уровня хорошего бистро.

Бутик-отели по всей стране: многие небольшие роскошные отели (особенно в джунглях или на побережье) предлагают исключительные сеты из местных продуктов (часто по системе «риз энд карри») в уникальной обстановке.

Какие местные блюда необходимо попробовать.

1. Рис и карри (Rice and Curry). Это не одно блюдо, а целая философия! Основа – отварной рис (обычно белый, иногда красный «каул хулу») и множество маленьких пиалок («карри») с разными компонентами.

2. Рыбное карри (Malu Curry). Чаше на основе тунца (кроме гор), с кокосовым молоком и специями.

3. Овощные карри: Джефрут (Polos), баклажаны (Wambatu), тыква, стручковая фасоль, моринга (drumstick), листья карри. Джефрут (Polos) – уникально и вкусно!

4. Даал (Parippu). Чечевичная похлёбка, обязательный элемент.

5. Самбал (Sambol). Острые свежие «салаты». Самые важные: Кокосовый самбал (Pol Sambol) – тёртый кокос, лук, чили, лайм, мальдивская рыба. Луну Мирис (Lunu Miris) – лук, чили, соль, мальдивская рыба (очень острый!). Пападум (Paradum) – хрустящие лепёшки. Где пробовать. В местных

кафе («hotel» не отель, а дешёвая столовая), в гостях у ланкийцев, в хороших ресторанах, предлагающих сет «риз энд карри» (часто лучший вариант в ланчах бутик-отелей).

6. Хопперы (Hoppers / Appa). Культовое блюдо! Чашечки из рисовой муки и кокосового молока на дрожжах, выпеченные в специальной вок-сковороде. Виды: обычный (Plain Appa) – хрустящие края, мягкий центр, яичный (Egg Hopper) – с яйцом, вбитым в центр, молочный (Kiri Appa) – сладкий вариант с кокосовым молоком и пальмовым сахаром (иногда с яйцом), едят на завтрак; струнные (String Hoppers / Idiyappam) – рисовая лапша, спрессованная в гнёзда, подаётся с карри (часто на завтрак).

7. Котту Роти (Kottu Roti / Kottu). Уличный хит и символ! Нарезанная роти (лепёшка), обжаренная с овощами, яйцом, мясом (курица, говядина) или морепродуктами, специями и соусом. Невероятно сытно и вкусно.

8. Лампрайс (Lamprais): голландско-ланкийский фьюжн. Порция риса, приготовленного в бульоне, с несколькими карри (мясо, бланманже), самбалом и пападумом, запечённая в банановом листе. Насыщенный вкус. Чаще встречается в Коломбо.

9. Уличная еда. Иссу (Issu Vadai / Issu Wade). Вкуснейшие оладьи из чечевичной муки с мелко рублеными креветками. Жарятся во фритюре. Кирибат (Kiribath) – традиционный праздничный завтрак. Рис, сваренный в кокосовом молоке до кремовой консистенции, нарезанный ромбами. По-

даётся с острым луну-мирис или сладким кату-пахани (джем из пальмового сахара). Роти (Roti) – лепёшки. Пробуйте разные начинки: яйцо, овощи (вег), сладкие (с бананом, шоколадом).

10. Морепродукты. Помимо крабов в Ministry of Crab пробуйте свежую рыбу-гриль (особенно на пляжах – тунец, морской окунь), кальмаров, креветок. Часто просто и вкусно приготовленные на гриле с перцем и лаймом.

11. Фрукты. Король кокос (King Coconut / Thambili) для питья, манго, ананасы, папайя, дуриан, джекфрут (свежий сладкий), рамбутан, мангостин, древесное яблоко (Wood Apple / Divul) для сока.

12. Чай (Ceylon Tea). Не еда, но обязателен! Пробуйте разные сорта: крепкий чёрный (Orange Pekoe, BOP), нежный белый, ароматный зелёный. Свежесть в горах (Нувара-Элия) не сравнить с пакетированным.

Советы.

Не бойтесь острого, но предупреждайте «little spicy» или «no spicy», если не любите. Самбал луну-мирис – огонь! Ешьте руками. Традиционный способ для риса и карри (только правой рукой!). Пробуйте в разных местах: от уличных лотков до домашних кухонь (многие гестхаусы предлагают ужин по записи) и ресторанов. Ищите «Rice and Curry» в меню – часто это лучший способ попробовать сразу много вкусов».

Запрос 11: «Дипсик, расскажи кратко про Бразилию, Гавану и Фиджи».

Ответ: «В Бразилию надо ехать нашим летом, в это время там зима. Нет карнавала. То есть дешевле. Июль-август лучшее время для Бразилии.

Что нужно сделать в Бразилии:

- побывать в Рио-де-Жанейро и подняться к величественной статуе Христа;
- посетить визитную карточку Рио – легендарный пляж Копакабана, славящийся великолепными отзывами;
- попробовать чурраско – главное национальное блюдо страны;
- потанцевать под зажигательные ритмы самбы, ведь Бразилия у многих ассоциируется именно с этим танцем;
- по возможности посетить грандиозный стадион Маракана. Футбол здесь – настоящая религия.

Низкий сезон на Кубе – июнь, июль, август, сентябрь. Гавана представляет собой завораживающее сочетание старого и нового: старинных автомобилей и красочной (часто разрушающейся) инфраструктуры. Энергия Кубы пульсирует смесью испанской колониальной архитектуры, бурлящей ночной жизни и китчевых художественных галерей.

18 дел, которые нужно сделать на Кубе:

1. Посещение замка Эль-Морро. Замок Эль-Морро, ина-

че известный как «Кастильо дель Морро», станет отличной отправной точкой. Он расположен на вершине скалистого мыса у входа в Гаванскую бухту – его невозможно не заметить! Это огромный форт с не менее впечатляющей историей. Мрачные переулки, рейв, бунт и страсть. Замок был построен в 1590 году для защиты Гаваны от военных нападений, а также служил сторожевым постом, чтобы следить за врагами (например, пиратами!). Он состоит из трёх бастионов, соединённых навесными стенами, зацементированных казарм, а также часовни, офицерских помещений, винного погреба, конюшен и подземелий. Сегодня замок Эль-Морро используется как музей, и его можно посетить за небольшую плату.

2. Пешие прогулки по Старой Гаване. Гавана Вьеха является самым красивым районом города. Многие здания пришли в упадок, но некоторые начинают восстанавливать. Район представляет собой красочный лабиринт узких улочек, оживлённых местных кварталов, дворов, крепостей, памятников и церквей, которые составляют сердце Гаваны. Однако остерегайтесь хинетерос – местных жуликов, пытающихся заработать на вас.

3. Шоу в ночном клубе Tropicana. Самая известная ночная жизнь Гаваны. Сальса – заряженная и чувственная, это обязательное занятие во время любой поездки в Гавану. Безвкусные костюмы артистов с перьями сами по себе являются зрелищем, но именно шоу в целом оставляет вас в недоуме-

нии. Билеты – 85 долларов с человека!

4. Классические автомобильные туры Гаваны. В Гаване есть множество вариантов экскурсий на старинных автомобилях, и большинство из них работают как обычное такси. Для заранее запланированных туров обычно существует фиксированная плата (около 40—50 CUC в час). Но вы можете легко поймать старинную машину, чтобы поехать в любую точку города. Обязательно остановитесь в некоторых фотогеничных местах.

5. Прогуляйтесь по набережной Эль-Малекон. Эль-Малекон – это отреставрированная набережная, расположенная вдоль северного побережья города, откуда открывается прекрасный вид на культовую архитектуру Гаваны и побережье. Это также неофициальный символ города, часто встречающийся на открытках и в фильмах. Эль-Малекон сам по себе является достопримечательностью, поэтому еда и музыка в изобилии встречаются на всём пирсе. Закат – это особенно хорошее время, чтобы посидеть на берегу моря.

6. Посещение баров Хемингуэя. Выпейте что-нибудь в баре El Floridita. Эрнест Хемингуэй прожил в Гаване двадцать лет и черпал вдохновение для своих романов в городе – точнее, в его барах. Эль Флоридита, Дос Херманос и Ла Бодегита дель Медео были любимыми барами Хемингуэя и сегодня их можно посетить так же, как и любой другой бар. Однако будьте осторожны, так как некоторые из них превратились в ловушки для туристов.

7. Попробуйте кубинскую пищу в Гаване! Конечно, все знают, что, находясь на Кубе, они должны съесть кубинский сэндвич. Но знаете ли вы, что эти знаменитые бутерброды на самом деле были созданы во Флориде? Вместо этого, почему бы не заказать классическую кубинскую пищу во время посещения Гаваны?! Что делает кубинскую пищу особенной, так это «софрито» – по сути, смесь лука, чеснока и болгарского перца, обжаренных на оливковом масле с помидорами и специями. Для начала я рекомендую отправиться в тратторию 5 Esquinas Trattoria на авеню Куартелес. Их пицца выпекается в дровяной печи, и траттория – отличное место для наблюдения за людьми. Ещё одно вкусное место – «Белла Чао», которая имеет репутацию самой свежей пиццы (и пасты!) в Гаване.

8. Лучшие пляжи близ Гаваны. Насыщенный уик-энд в Плайя Санта-Мария. Близость Кубы к экватору означает, что в Гаване всегда пляжный сезон. Вся береговая линия острова – это в значительной степени мечта с белым песком и бирюзовой водой. Если вы ищете атмосферу вечеринки, отправляйтесь на Санта-Мария-дель-Мар, самый известный и большой пляж Гаваны. Если вы ищете более тихий пляж, который не так популярен среди туристов, попробуйте Playa Boca Siega. Или ещё лучше-Плайя Джибакоа.

9. Посещение здания Капитолия Гаваны. Здание Капитолия Гаваны, El Capitolio, или здание Капитолия Кубы, было построено в 1929 году по образцу Капитолия США в Ва-

шингтоне, округ Колумбия. Он был закрыт для публики в течение последних восьми лет из-за большого реставрационного проекта, но совсем недавно вновь открылся.

10. Ночная жизнь Гаваны и кубинская музыка. Живая кубинская сальса. Сальса в Гаване повсюду – в барах, ресторанах, даже импровизированные танцы на тротуарах – обычное явление. Но если вы хотите сделать ещё один шаг вперёд в своём восхищении сальсой, запишитесь на урок танцев. Каса-дель-Сон – самая большая и лучшая танцевальная школа Гаваны, предлагающая местным жителям и гостям занятия практически по всем видам традиционных кубинских танцев.

11. Освежитесь гуарапо. Кубинский сок из сахарного тростника. Что такое гуарапо, спросите вы? Это ферментированный алкогольный напиток из сока сахарного тростника. Самый дешёвый на Кубе. Его обычно смешивают с лаймом и льдом, и его можно найти почти в каждом баре, ресторане или уличном винном погребе.

12. Посетите Камеру-обскуру в старой Гаване. Вид из здания Gómez Vila. Вы можете лицезреть 360-градусный панорамный вид на Старую Гавану с верхнего этажа здания Гомес Вила на Пласа-Вьеха, самого высокого здания в Старой Гаване. У него единственная «Камера-обскура» во всей Латинской Америке и Карибском бассейне. Камера проецирует на тёмный экран изображение города в реальном времени с 30-кратным увеличением через глазок. Гаванская Камер-

ра-обскура стоит всего 2 CUC.

13. Поездка в Фустерландию. Арт-инсталляция «Фустерландия». Богатые художественные традиции Кубы живы и процветают отчасти благодаря художнику Хосе Фустеру, который построил мозаичную страну чудес под названием Фустерландия в рыбацкой деревне Хайманитас, всего в 20 минутах езды от Гаваны. Фустерландия уникальна тем, что она не является собственным произведением искусства, а скорее создана по соседству. Жители фактически позволили Фустеру украсить свои дома и превратить их в красочные, сногшибательные драгоценные камни.

14. Поешьте в местном паладаре. Где поесть в Гаване? Если вы будете ходить только в рестораны, посещаемые туристами, вы упустите истинный колорит Кубы. Поэтому обязательно зайдите в паладар (местный ресторан), чтобы попробовать настоящую кубинскую кухню. Хорошая кубинская еда – это восхитительный сплав африканской и испанской кухни, и она очень похожа на многие блюда, которые вы можете найти по всему Карибскому бассейну.

15. Исследуйте зелёный лес Гаваны. Исследуйте Гаванский лес Эль-Боске-де-ла-Гавана (лёгкие Гаваны) – это лес, где протекает река Альмендарес, и это популярное место для местных жителей, где они могут отдохнуть от центра города и подышать свежим воздухом. Это зона отдыха для Хабанерос с детскими площадками и амфитеатром для концертов. Многие классические автомобильные экскурсии по Га-

ване проходят через этот парк, в котором 300-летние баньяновые деревья покрыты зелёными виноградными лозами. Вы можете увидеть местных жителей, практикующих Сантерию в реке (карибскую религию).

16. Plaza De La Revolución. Гигантская фреска Че Гевары на площади Революции. Самая большая площадь на Кубе и одна из самых больших в мире, Пласа-де-ла-Револусьон – место, где расположены самые важные правительственные учреждения Кубы. Министерство внутренних дел может похвастаться массивной фреской с изображением революционного героя Кубы Че Гевары. Площадь находится немного в стороне от центра, поэтому большинство туристов добираться туда на одном из классических такси, которые можно взять напрокат в Старой Гаване.

17. Fabrica De Arte Cubano. Кубинская художественная фабрика была основана известным афро-кубинским музыкантом Х-Альфонсо и является одним из самых модных мест Гаваны, где можно окунуться в современную кубинскую культуру. Это нечто среднее между ночным клубом, галереей и театральным центром, который продвигает местных кубинских художников, писателей, фотографов и кинематографистов. Это гигантское заводское здание, открытое с четверга по воскресенье, часто заполняется к 11 вечера и является идеальным местом, чтобы начать ночь в городе Гавана.

18. Музей Революции. Бывший Президентский дворец,

Гаванский музей революции демонстрирует период времени до, во время и сразу после Кубинской революции. Вы можете найти даже пулевые отверстия в центральной лестнице от неудачной попытки убийства президента Фульхенсио Батисты. На заднем дворе вы найдёте несколько старых военных машин, танки, использовавшиеся во время операции в Заливе Свиней, самолёты и яхту, на которой Кастро переправлялся из Мексики на Кубу, чтобы начать революцию.

Республика Фиджи представляет собой большой курорт, где можно насладиться пляжным отдыхом и уединением. Некоторые популярные курорты страны:

Сува – столица и крупнейший город Фиджи, политический, экономический и культурный центр страны. Здесь можно совместить пляжный отдых с экскурсиями по культурным и историческим достопримечательностям. В пригороде Сувы находятся популярные пляжные зоны, такие как Пасифик-Харбор и Корал-Кост, где развита инфраструктура, расположены отели, рестораны и песчаные пляжи.

Вануа-Леву – второй по величине остров Фиджи, популярное место сборов дайверов. Здесь можно исследовать нетронутые уголки экзотической природы во время пляжного отдыха. «Коралловый Берег». Протяжённое побережье с развитой инфраструктурой, подходящее для семейного отдыха и любителей долгих купаний.

Левука. Живописный городок, бывший центром китобойного промысла на Фиджи. Здесь можно насладиться экс-

курсионным отдыхом, найти удивительные архитектурные памятники, подобрать интересные варианты развлечений на любой вкус.

Маманука. Крошечный архипелаг, состоящий из 13 островов, с одним отелем на каждом из них. Идеально подходит ценителям экотуризма. На острова Мамануку приезжают отдыхать молодожёны, здесь проводят красивейшие свадебные церемонии.

Для пляжного и активного отдыха лучше выбирать сухой сезон (май-октябрь), когда погода наиболее комфортная и меньше вероятность дождей и ураганов».

Интерлюдия

Рефлексия. Задание Эмпузы

14 августа 2025 года

Мне пятьдесят. Даже Привратница поздравила – она непредсказуема.

Подвожу итоги. Чем я выделилась за полвека? Что сделала такого, чего не было у других в нашей семье?

Я – единственная женщина в роду, ставшая военным врачом. Семь лет службы офицером медицинской службы на Северном флоте, звание майора.



Роста. Мурманск. ТАРК «Адмирал Кузнецов». Во время проведения флюорографии личному составу крейсера



Погоны майора медицинской службы, нашивка с кителя, кортик, значки об окончании медицинского университета и слушателя Военно-медицинской академии, копия жетона

с указанием личного номера и военно-учётной специальности, медаль «За отличие военной службы III степени», табличку с послужным списком в военной системе я оформила в виде стенда на память о военной службе

Я первый и единственный кандидат медицинских наук в семье. Защитила диссертацию по рентгенологии в Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (Санкт-Петербург) под руководством профессора Г. Е. Труфанова.



Я и мой научный руководитель Труфанов Г. Е., профессор, доктор медицинских наук, в прошлом начальник кафедры рентгенологии и радиологии Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова

Врач-рентгенолог с двадцатипятилетним стажем. Работа-

ла и в государственных, и в частных клиниках Москвы.

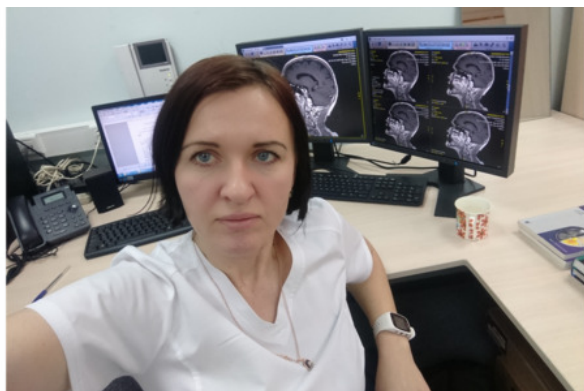




Фото с различных мест работы: ГБУЗ ГП Поликлиника №66, ООО «ПЭТ-Технологжи» Балашиха, Медицина 24/7 во времена ковида

Я врач-рентгенолог. Владею всеми методами лучевой диагностики: освоила классическую рентгенологию, компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию и позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ-КТ).

Первая и единственная в семье (кроме мужа), кто сделал спорт образом жизни. Бег, лыжи, коньки, велосипед, горные походы. Три марафона, десятки полумарафонов, участие в «Паркране» и «5 верстах».



На дистанции 42 км 195 метров. Финиш. Московский марафон 25 сентября 2016 года



PROMSVYAZBANK MOSCOW MARATHON 2017

Moscow, Russia сент. 24, 2017 9:00AM

Лидеры

Результаты

Юлия Матушкина

Enter Name or Bib#



НОМЕР

ЮЛИЯ МАТУШКИНА

5226

Marathon » Москва, Russia

ФИНИШНОЕ ВРЕМЯ

04:39:06

OVERALL

5,183rd

OF 7,121

ЖЕНЩИНЫ(WOMEN)

683rd

OF 1,200

F40-44

56th

OF 96

Расчет времени

Интервал	Время суток	Чистое время	Темп	Время по Gun Time	Официальный темп
Старт	9:32:11AM				
5 km	10:03:46AM	00:31:35	06:19 min/km	00:48:45	09:45 min/km
10 km	10:35:46AM	01:03:35	06:22 min/km	01:20:45	08:05 min/km
15 km			missing data		
Half Marathon	11:46:09AM	02:13:58	06:21 min/km	02:31:08	07:10 min/km
25 km	12:11:02PM	02:38:51	06:22 min/km	02:56:01	07:03 min/km
30 km	12:43:47PM	03:11:36	06:24 min/km	03:28:46	06:58 min/km
35 km	1:18:52PM	03:46:41	06:29 min/km	04:03:51	06:59 min/km
40	1:55:57PM	04:23:46	06:36 min/km	04:40:56	07:02 min/km
Финиш	2:11:17PM	04:39:06	06:37 min/km	04:56:16	07:02 min/km

Results Questions? Contact "Marathon Service" LLC at
protest@moscowmarathon.org



Московский марафон 2017 года. 42 км 195 метров. Матушкина Юлия. Расчёт времени

Проехала 100 км на велосипеде по сложному рельефу, прошла часть Карийской тропы в Турции, поднималась

на Эльбрус и Казбек, пики Гидан и Семёновского, Ключевскую Сопку.



Поздравление и награждение участников Эльбрусиады. Я в первом ряду вторая справа, с банданой на шее

Все восхождения записываются в хронологическом порядке				Выполнение норматива спортивного разряда			
Восхождение, маршрут	Категория сложности	Дата	В качестве кого (руководитель, участник)	Фамилия И.О. руководящего в этом восхождении	Подпись участника (соответствует ли нормативу)	На какой разряд (или высшая ступень)	Примечание
Гидан	1Б	06.08.16	участник	Тюлькин А.И.			
Семёновского п. и Казбек	1Б	18.08.16	участник	Невдалова А.И.			
Ключевская Сопка	1Б	01.09.16	участник	Крылов А.В. + 5			

Книжка альпиниста. Теперь в ней есть отметка о восхождении на Эльбрус

Первая, кто занялся генеалогией семьи. Написала и издала книгу «Род Неровня. Генеалогическое исследование».



Так выглядит обложка моей книги, напечатанной в издательстве ООО «Сам Полиграфист»



Обложка электронной книги, опубликованной «ЛитРес», выглядит так. Обложку пришлось заменить по техническим требованиям службы публикации «ЛитРес»

Рост 163 см, вес 60 кг. Анализы в норме, но в сосудах уже появились бляшки атеросклероза. За рулём пользуюсь очками для дали.

Интерлюдия

Кажется, я поняла, чего хочет Эмпуза. Она хочет заставить меня не ждать старости, а действовать. Осознанно и спокойно осуществить свою мечту – кругосветное путешествие. Она подвела меня к черте и говорит: «Действуй».

Это и есть самое трудное.

4 августа 2025 года, Мурманск

Раннее утро. Бакланы кричат над крышами Их деда и бабушки когда-то гнездились тут на скалах. Теперь на этих скалах стоят многоэтажки. Бакланов это не смущает. Они считают многоэтажки своими видоизменившимися родными пенатами. Я пью кофе и смотрю на бакланов в открытое окно гостиницы на Ленина, 89. Мы в отпуске. Наш путь лежит дальше, в Териберку. Отдых прекрасен. Но мозг в шоке от задания Эмпузы: с трудом привыкает к этой безумной мысли, обмывает её, жуёт и морщится. Кругосветное путешествие! Мне предстоит не только спланировать маршрут, выкупить билеты и забронировать отели, но и заработать деньги на всё это.

Истории рентгенолога

Кто мы – врачи-рентгенологи?

Нас часто считают «технарями», которые просто «нажимают кнопки». Это глубокое заблуждение. Мы – те, кто находит причину болезни. Наш глаз и мозг натренированы видеть патологию там, где другие её не заметят.

Многие пациенты не понимают нашей работы. Одни говорят: «Доктор, сфотографируйте меня, вот тут болит». Другие считают, что мы просто сидим у компьютера, который сам ставит диагноз, а нам остаётся лишь подписать заключение.

Это не так. Человек, который проводит исследование на аппарате, – это рентгенолаборант. Важный специалист, но не врач. Анализирует снимки, ищет и находит патологию именно врач-рентгенолог. Сегодня практически ни один диагноз не ставится без лучевых методов диагностики и нашего заключения.

Некоторые клиницисты пренебрежительно относятся к рентгенологам – обычно до тех пор, пока дело не коснётся их самих или их близких. Да, мы не оперируем и не лечим напрямую (хотя есть и исключения – ангиографии, установка стентов). Наша задача – диагностика.

Не компьютер ставит диагноз, а наш глаз и мозг. Мы ориентируемся в пятидесяти оттенках серого – от рентгено-

грамм до КТ и МРТ. Если большую опухоль увидит любой врач, то маленькую – только мы. Даже опытный хирург не заметит её на снимке, пока мы не укажем.

В этом и есть суть ранней диагностики: найти проблему вовремя, чтобы спасти жизнь. Поэтому пациента везут именно к нам – чтобы мы нашли причину и показали её другим врачам.

Нас нельзя перегружать и отвлекать. Наша работа требует максимальной концентрации. И если вы приносите нам архив предыдущих исследований, знайте: мы не переписываем старые заключения из-за незнания. Они нужны для сравнительного анализа. А повторяющиеся формулировки не шаблонность, а стандартизированный подход, принятый в медицине.

Мы – главные в диагностике. Без нас причина болезни останется невидимой.

Почему я стала рентгенологом

Я хотела пойти по стопам матери и стать акушером-гинекологом. После окончания института я проходила интернатуру по гинекологии в Великом Новгороде, в родильном доме №1.

В отделении оперативной гинекологии меня курировала заведующая отделением Кононова Нина Никифоровна. Я помогала ей. Проводила обходы в её палате. Ассистировала на операциях. В операционной я находилась не менее пяти часов в день. Обычно проводились две плановые операции в день. Также я выполняла небольшие медицинские манипуляции: аборты, лечебно-диагностические выскабливания. Нина Никифоровна избегала делать аборты, поручала их мне по возможности. Также я читала лекцию женщинам, которых отпускали домой после аборта.

Я принимала пациентов на плановые операции, собирала анамнез и заполняла историю болезни. Осматривала послеоперационных больных. Это были мои ежедневные обязанности. Нина Никифоровна сама блестяще оперировала и не боялась давать мне под своим контролем накладывать швы и делать мелкие этапы. За ней закрепился образ суровой, строгой и не улыбающейся женщины-хирурга. Её побаивались, но уважали. Врачи акушеры-гинекологи хлопали ей, когда она входила в зал для проведения ежедневных конфе-

ренций (пятиминуток).

Я не считала Нину Никифоровну сухарём, мне она нравилась. И она хорошо ко мне относилась. Немногословная. Спокойная. Уверенная. Не было случая, чтобы она поругала меня или высказала недовольство. Она сыграла существенную роль в моей судьбе.

Зимой 2000 года свирепствовал грипп, многие из персонала болели. Каждые рабочие руки были на счету. Было тяжело. Даже ассистировать хирургу непросто по пять часов в день. Я уходила домой после 17 часов или позже с разрешения куратора. Однажды в конце рабочего дня Нина Никифоровна позвала меня к себе, к своему столу, где обычно писала протоколы операций. Посмотрела на меня поверх очков с толстыми линзами и сказала:

– Посмотри на меня! Мой сын не видел меня дома. Я не пекла семье пироги и не готовила борщи. Я всё время на работе и дежурствах. У тебя всё хорошо получается. Но послушай меня. Не надо этого. Беги отсюда!

Не надо было ничего больше добавлять и объяснять. Мне всё было предельно понятно. Я сказала ей «спасибо» и отошла от стола. Выбор «быть или не быть оперирующим гинекологом» я сделала за секунду.

Нины Никифоровны Кононовой уже нет в живых. Но я и многие новгородцы помним её. Она сделала много доброго.

Рентгенологом я стала случайно. Окончила интернатуру по акушерству и гинекологии, но в Североморске Мурманской области, куда мы с мужем приехали, не оказалось свободных рабочих мест. В Мурманске была одна ставка врача, но её требовалось освободить, когда врач выйдет из декретного отпуска. Мне предложили пройти в Североморске интернатуру по терапии или по рентгенологии. Я выбрала рентгенологию. Терапия нравилась мне ещё меньше. В институте цикл по рентгенологии мне не понравился из-за преподавателя курса. Это была женщина, доцент кафедры рентгенологии СПбГМУ имени профессора И. П. Павлова. На первом же занятии она возмутилась, что мальчиков в группе всего двое и позвала их в профессию рентгенолога. Девочкам достались неприятные слова, особенно за то, что нас много и мы плохо разбираемся в физике. И что? Это не помешало мне освоить эту прекрасную диагностическую специальность.

Как я «получила по шапке» от главного рентгенолога ГВКГ имени Н. Н. Бурденко

Таких случаев было всего два, и я помню их в мельчайших деталях – вплоть до рентгеновских снимков. Тогда я была молодым врачом, но уже с хорошей базой знаний по классической рентгенологии.

Случай первый. До сих помню нашу беседу с главным рентгенологом по поводу моего описания снимков.

Урок генерала

Помню тот снимок, будто вчера держала его в руках. Чёрно-белый мир лёгких генерала, а в верхней доле чёткое, уверенное затенение. Инфильтрат. Мозг, напичканный учебниками, тут же выдал диагноз: «Инфильтративный туберкулёз». Я так и написала, не сомневаясь. Уверенная в своей правоте, как может быть уверена только что окончившая институт ординатор.

На следующий день меня вызвал к себе Владимир Николаевич, главный рентгенолог Центра рентгенологических исследований госпиталя. Он сидел за своим столом, и перед ним лежало то самое заключение.

– Садитесь, коллега, – сказал он, и в его голосе не было гнева, лишь усталая серьёзность. Он ткнул пальцем в снимок. – Объясните мне свою логику.

– Инфильтрат в верхней доле, – начала я, чувствуя, как краснею. – Классическая локализация для туберкулёза. Я предположила...

– Вы не предположили, – мягко прервал он. – Вы констатировали. Уверенно. А теперь посмотрите. – Он подвинул к себе снимок. – Да, туберкулёз в дифференциальном ряду стоит первым номером. А пневмония? Рак? Почему их нет в вашем заключении?

В кабинете повисла тяжёлая пауза. Я смотрела на знакомые контуры и вдруг с ужасом осознала, насколько однобоко их прочитала.

– Владимир Николаевич, – выдохнула я, – я...

– Знаете, что оказалось у генерала? – Он откинулся на спинку стула. – Верхушечная пневмония. Банальная, которая лечится недельным курсом антибиотиков. А вы ему туберкулёз, с диспансером, с изоляцией, со сдачей мокроты... Хорошо, что лечащий врач оказался опытным и не повёлся на вашу уверенность.

Он посмотрел на меня прямо, и в его взгляде я прочитала не упрёк, а нечто более важное – урок.

– Наша работа не в том, чтобы блеснуть эрудицией и угадать самый редкий диагноз. Наша работа в том, чтобы не пропустить ни одну из возможных причин. Мы не гадал-

ки. Мы – те, кто рисует карту для клиницистов. И чем точнее будет карта, тем вернее они выберут путь. Запомните: сомнение не слабость диагноста. Сомнение – его профессиональный инструмент.

Тот случай с генералом стал для меня поворотным. Я усвоила, что за каждым снимком стоит не просто случай, а человек со своей судьбой, страхами и надеждой. И наша уверенность, не подкреплённая дифференциальным диагнозом, может стоить ему месяцев напрасных переживаний. С тех пор я твёрдо знаю: профессионализм рентгенолога не в умении ставить диагноз с первого взгляда, а в готовности увидеть за одним симптомом множество возможных причин и честно указать на все тропинки, которыми может пойти болезнь.

Второй случай произошёл, когда я начала работать в отделении компьютерной томографии и только осваивала этот метод.

Урок брыжейки

Помню свой первый месяц в отделении компьютерной томографии. Каждый новый снимок был для меня открытием, каждый случай – возможностью блеснуть знаниями. И вот он – пациент с болями в животе. На мониторе расцвела сложная картина: уплотнение брыжейки тонкой кишки, словно размытый светлый комок, и россыпь мелких лимфо-

узлов в этом лёгком тумане.

Я вглядывалась в изображение с замиранием сердца. Ничего подобного я ещё не видела. И, окрылённая своей «находкой», уверенно вывела в заключение: «Опухоль брыжейки». Мне уже виделись сложные операции, гистологические исследования... Я поймала редкий случай!

На следующий день меня снова вызвали к Владимиру Николаевичу. Он молча положил передо мной распечатку моего заключения, а рядом – несколько снимков других пациентов.

– Коллега, – начал он, и в его голосе я услышала знакомую усталую нотку, – объясните мне, почему вы выбрали именно этот диагноз?

– Уплотнение брыжейки, множественные лимфоузлы... – заговорила я, но голос мой прозвучал уже не так уверенно.

– Верно, – кивнул он. – А теперь посмотрите на эти снимки. Видите? Та же картина. Это мезентериальный панникулит. Доброкачественное воспаление. Встречается довольно часто.

Я молча смотрела на идентичные изображения, чувствуя, как горит лицо. Моя «редкая находка» оказалась рядовым явлением.

– Хирурги, к счастью, обладают бóльшим опытом, чем вы, – продолжил Владимир Николаевич. – Они сразу усомнились. Представляете, каково было пациенту, прочитав-

шему ваше заключение? «Опухоль» – это слово вызывает страх.

Он пододвинул ко мне один из снимков.

– Наша гордость – опасный инструмент. Лучше признать-ся, что видишь впервые, чем уверенно ошибиться. Запомните: мезентериальный панникулит – как родинка. Увидишь раз – и уже никогда не спутаешь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.